

Rezept

für bewusstes und genussvolles Essen in 5 Schritten

1. Treffe eine bewusste Entscheidung zum Essen.
2. Frage Deinen Körper was er haben will.
3. Esse mit innerer Achtsamkeit.
4. Achte auf das Feedback.
5. Löse Dich wieder vom Essen

Übung zu Schritt 1

Stelle Dir vor dem ersten Bissen folgende Fragen:

Bin ich hungrig?

Wird essen meinen Hunger stillen?

Was brauche ich wirklich in diesem Augenblick?

Will ich wirklich essen?

Nachdem Du Dir diese Fragen beantwortet hast, entscheidest Du Dich. Wenn Du Deine Entscheidung bewusst überprüfst, wirst Du Dich mit einigen offenen Fragen auseinandersetzen müssen. Du erkennst Deine wunden Punkte und Schwächen. Anstatt diese zu verurteilen, werde Dich dieser einfach bewusst. Wenn Du isst, dann tue es ohne inneren Widerstand und schlechtem Gewissen.

Übung zu Schritt 2

Setze Dich still hin und schließe Deine Augen. Atme tief und ruhig und gib alle Erwartungen auf. Frage mit ruhigem Geist Deinen Körper worauf er Hunger hat. Es kann sein, dass Du Dich über die Antwort wundern wirst oder Du das Gefühl hast genau ins Schwarze zu treffen...vertraue der intuitiven Weisheit Deines Körpers...

Übung zu Schritt 3

Mache Dir Deine Mahlzeit zu einem wirklichen Erlebnis. Schmecke, lasse Dir jeden Bissen auf der Zunge zergehen. Widme Deine ganze Aufmerksamkeit Deiner Mahlzeit. Genieße es mit Freude. Beobachte wie sich dein Körper anfühlt. Achte auf alle Sinneswahrnehmungen und nimm auch das Ambiente, die Farben und Gerüche wahr...

Übung zu Schritt 4

Setze Dich nach Deiner Mahlzeit still hin. Atme tief durch und spüre in Deinen Körper. Hast Du dem Essen Aufmerksamkeit gewidmet? Hat das Essen Dich gesättigt? Würdest Du beim nächsten mal lieber anders essen? Schneller? Langsamer? Hast Du ein Völlegefühl? Bist Du noch hungrig? Womit ließe sich Dein Mahl vervollständigen? Was für ein Gefühl hinterlässt das Essen in Deinem Körper?

Übung zu Schritt 5

Beende Deine Mahlzeit sobald Du ein Sättigungsgefühl verspürst. Löse Dich und widme Deine Aufmerksamkeit Deiner nächsten Tätigkeit und vermeide, dass Deine Gedanken wieder zurück zum Essen wandern. Frage Dich, was Du nun sinnvolles und erfreuliches tun kannst. Achte auf die Kleinigkeiten, die Dich davon abhalten los zu lassen und mache Dich allmählich davon frei.

Vielleicht werden Dir die Übungen zu Beginn nicht leicht fallen, aber es lohnt sich dran zu bleiben! Lasse Dich auf diesen Prozess ein und komme Dir selbst näher...

Alles Liebe

Deine

Erika
♡☺☺

©

ernaehrenswert
erika west

